

La réflexologie plantaire en entreprise

↳ Favorise le bien-être au travail



Origine de la réflexologie plantaire ?

La réflexologie est une pratique ancienne d'origine Chinoise remontant à plus de 5000 ans, avec des influences chez les civilisations Indienne, Inca, Maya et Egyptienne. La réflexologie moderne a été développée par le Dr Fitzgerald au début du XXe siècle aux États-Unis et c'est la physiothérapeute Américaine, Eunice Ingham, qui met au point, dans les années 1930, une cartographie où tout l'ensemble du corps est représenté sur les mains et les pieds.



Qu'est ce que la réflexologie plantaire ?

La réflexologie plantaire est une méthode d'acupression stimulant des points réflexes sur les pieds pour favoriser l'auto-guérison. Chaque zone réflexe est liée à un organe ou une partie du corps, permettant le rééquilibrage et le soulagement des douleurs.

Les bienfaits de la réflexologie plantaire

- Réduction du stress et de l'anxiété, relaxation profonde
- Soulagement des tensions musculaires accumulées
- Amélioration de la circulation sanguine, meilleure oxygénation des tissus
- Soulagement des maux de tête et des migraines
- Renforcement du système immunitaire par stimulation du système lymphatique



Déroulement d'une séance

- Durée de la séance : 1 heure
- Le client est semi-allongé dans un transat, pieds nus
- Des protections pour la tête et les pieds sont fournies par le praticien ainsi qu'une lotion désinfectante pour les pieds
- Le soin est réalisé avec une crème à la cire d'abeille

Précautions

Ce soin de bien être est sans danger, mais il y a cependant quelques **contre-indications** : Femme enceinte dans les 3 premiers mois de grossesse, phlébite moins de 3 mois, infection avec forte fièvre, maladie psychiatrique, blessure ou traumatisme récent du pied.

La réflexologie plantaire est un soin de bien-être, non médical, qui ne remplace en aucun cas tout traitement thérapeutique.



Nathalie CHAUVINC ALLIER

Réflexologue
Port : 07 49 73 22 35
zenatude42@gmail.com

